



**Steven W. Troxler**  
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture  
and Consumer Services  
*Food and Drug Protection Division*

**Joe Reardon**  
Director

## Fresas

Las fresas crecen en Carolina del Norte durante los meses de abril, mayo y junio; se venden muy frescos en los Farmer's Market. ¿Conoce las maravillosas propiedades de las fresas?

### Fresas y la Vitamina C

Las fresas tienen un alto contenido de vitamina C, 1 taza de fresas ofrece un porcentaje alto de la dosis diaria recomendada.

### Fresas y el Folate

Folate es vitamina B 9 es soluble en agua; se encuentra de manera natural en los alimentos y ayuda a procesar las proteínas. El ácido fólico es la forma sintética del folate, se encuentra en suplementos alimenticios y se le añade a veces a las comidas fortificadas. El ácido fólico es muy importante para las mujeres embarazadas y que piensan embarazarse pues protege al bebé de una serie de malformaciones congénitas que pueden afectar a la columna vertebral, al cerebro. Las fresas contienen más folate que la mayoría de las frutas



Photo courtesy NC Strawberry Association

### Fresas y el Acido Ellagic

Aunque todavía hace falta realizar mas estudios, de acuerdo con los investigadores el ácido ellagic podría reducir el riesgos de contraer tumores cancerosos producidos por agentes cancerigenos. Las fresas contienen un alto porcentaje de Acido ellagico

### Fresas y el Colesterol Malo

La gran cantidad de ácido ascórbico, así como de lecitina y pectina contenida en sus frutos, la hacen ideal para disminuir el nivel de colesterol de la sangre.

## Fresas y los Salicilatos

El contenido en salicilatos de las fresas y fresones es el responsable de las reacciones cutáneas (urticaria) que provocan, principalmente a las personas que tienen alergia a la aspirina (ácido acetilsalicílico).

### Propiedades de la Fresas

Nutrientes	Unidades	Valor 100 grams
Agua	g	91.570
Energía	kcal	30.000
Proteína	g	0.610
Grasa total	g	0.370
Carbohidratos	g	7.020
Fibra dietética	g	2.300
Ceniza	g	0.430
<b>Minerales</b>		
Calcio	mg	14.000
Fierro	mg	0.380
Magnesio	mg	10.000
Fósforo	mg	19.000
Potasio	mg	166.000
Sodio	mg	1.000
Zinc	mg	0.130
Cobre	mg	0.049
Manganeso	mg	0.290
Selenio	mcg	0.700
<b>Vitaminas</b>		
Vitamin C	mg	56.700
Tiamina	mg	0.020
Riboflavina	mg	0.066
Niacina	mg	0.230
Acido pantoténico	mg	0.340
Vitamin B-6	mg	0.059
Folate	mcg	17.700
Vitamin B-12	mcg	0.000



Photo courtesy NC Strawberry Association



Photo courtesy NC Strawberry Association

## Notas

- **100.** La información se refiere a 100 gramos (3.52 onzas) de la fruta fresca.
- **5.** El Instituto Nacional del Cáncer y varias otras organizaciones de salud de los Estados Unidos recomiendan consumir 5 raciones diarias de frutas y vegetales.
- **+ -** Las frutas y los vegetales pierden propiedades alimenticias cuando se almacenan durante mucho tiempo o, cuando se cocinan por un tiempo largo. Por ello consúmalos frescos y, si los cocina, que sea durante un tiempo corto.

**¡Lave Siempre Muy Bien Sus Frutas y Vegetales!**



Photo courtesy NC Strawberry Association